



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Wendy Yarenni Gómez López

Nombre del tema: dietas

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Bioquímica I

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura: medicina veterinaria y zootecnia

Cuatrimestre: I

5 dietas expuestas por la facultad de nutrición:

1-Dieta del paleo

La dieta paleo se basa en que estamos genéticamente adaptados para comer lo que comían nuestros antepasados del Paleolítico: carne, verduras, pescado, frutas..., y es mejor evitar lácteos, legumbres y cereales.

Se dice que esta dieta está volviendo un poco más famosa en la dieta de los practicantes de CrossFit pero que también está siendo utilizada en otros entornos no necesariamente en CrossFit, es una dieta un tanto de moda y se remonta a como nuestros antepasados se alimentaban hace miles de años, exactamente en la época de paleolítico. Se espera que nuestro cuerpo funcione de la mejor manera si nos alimentamos como se hacía años atrás, esta dieta no necesariamente es para bajar de peso, si no consumir alimentos que sean provechosos para la salud y que nos puedan ayudar a futuro y no se parece en nada a la alimentación que utilizamos hoy en día ya que en esta dieta se evita consumir alimentos enlatados, cereales, legumbres y lácteos, optamos por consumir frutas y verduras, alimentos naturales.

Esto nos puede ayudar a evitar ciertas enfermedades como la diabetes, cáncer, problemas cardiovasculares entre otras más.

En esta dieta se consumen las proteínas que son indispensables en el crecimiento.

2-Dieta macrobiótica

La dieta macrobiótica es una de las últimas tendencias para conseguir tener un estado de salud óptimo y además permanecer en tu peso. La idea de la dieta macrobiótica es evitar los alimentos que son tóxicos o que contengan algo tóxico. Nos dice que la dieta macrobiótica es una dieta baja en grasas, principalmente vegetariana en la que predominan los cereales integrales enteros, es una dieta rica en fitoestrógenos.

En esta dieta se puede consumir:

- *más alimentos vegetales y menos animales

- *alimentos integrales, no refinados

- *alimentos locales

- *alimentos naturales poco procesados

- *alimentos sin químicos.

En esta dieta se debe evitar:

- *alimentos refinados

*estimulantes

*alcohol (excepción del vino)

*carnes en exceso

*alimentos con químicos

La dieta macrobiótica tiene muchos beneficios, entre los más destacados encontramos: Aumento de la energía, fuerza y vitalidad. Regula el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento, gracias a su alto consumo de fibra. Mejora nuestro PH reduciendo el nivel de acidez.

En esta dieta se consumen los carbohidratos y nos beneficia por que es la principal fuente de energía.

3-Dieta ovolactovegetariana

Se dice que esta dieta permite el consumo de alimentos de origen animal como los huevos y la leche, y excluye la carne, el pescado y los mariscos. Las ventajas que tiene esta dieta son las siguientes:

1. Implica menor esfuerzo para los riñones, pero sin sacrificar la cantidad de nutrientes que contienen las proteínas de origen animal (vitamina B12). Lo importante en este punto es hacer una cuidadosa, variada y balanceada selección de los alimentos.
2. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares dado que reduce la ingesta de grasas saturadas.
3. Favorece la digestión y evita el estreñimiento porque proporciona gran cantidad de fibra.
4. Mantiene los niveles de azúcar equilibrados.
5. Es útil para prevenir el cáncer dado que el consumo de frutas y verduras que implica este tipo de alimentación provee al organismo múltiples defensas y nutrientes.
6. Puede llegar a ser muy variada pues la inclusión del huevo, la leche y sus derivados permite crear una amplia gama de recetas.

Aquí se consumen más las proteínas y uno de los veneficios de consumir la proteína es que son indispensables para el crecimiento y la formación de tejidos. Importante fuente de calorías y energía.

Igual se consumen los lípidos y esto ayudan a absorber vitaminas, mantienen la estructura y función de las membranas celulares y fortalecen el sistema inmune.

4-Dieta vegetariana

Una dieta vegetariana se enfoca a la alimentación con verduras. Esto incluye frutas, verduras, guisantes y alubias secas, granos, semillas y nueces. No existe un único tipo de dieta vegetariana. Los modelos de alimentación vegetariana suelen entrar en uno de los siguientes grupos:

- La dieta vegetariana estricta, que excluye todas las carnes y productos animales
- La dieta lacto vegetariana, que incluye alimentos derivados de las plantas y productos lácteos

- La dieta lacto-ovo vegetariana, que incluye productos lácteos y huevos.

Las dietas vegetarianas se caracterizan por ser ricas en vegetales, cereales integrales y legumbres, y en ellas destaca el consumo de semillas, germinados, soja y sus derivados, como el tofu y el tempeh, o el seitán, que no es otra cosa que el gluten del trigo.

Aquí se consumen las proteínas y carbohidratos, su importancia es la energía que nos aporta.

5-Dieta frugívora

Se dice que dentro del veganismo existen diferentes ramas alimenticias, como es el caso de la dieta frugívora, que es aquella en la que la alimentación está basada únicamente en el consumo de frutas y, en ocasiones, frutos secos.

- Aumentan la fuerza de las uñas y el pelo, así como mejorar su aspecto.
- Son una importante fuente de vitaminas, de hecho, no hay más que tomarse unas cuantas naranjas en el desayuno para proveer a nuestro organismo de vitamina C y evitar así los tan temidos resfriados que suelen llegar acompañados del frío o los cambios bruscos de temperatura.
- Son además un estupendo antioxidante. Nada mejor para mantener nuestra piel hidratada como la de un bebé que consumir una considerable cantidad de frutas diariamente.
- Son ricas en minerales, fibras y tienen un alto contenido en agua.

Pero no se centra la atención únicamente en el beneficio que tiene este tipo de alimentación basada en comer únicamente frutas, acompañadas a lo sumo de frutos secos, sino también en el favor que se le hace al medio ambiente y al mundo animal consumiendo únicamente aquello que no provoca daño.

Fuentes:

[Dieta Paleo, qué es y beneficios de comer como en la prehistoria \(webconsultas.com\)](#)

[¿Qué es la dieta macrobiótica y para qué sirve? \(marca.com\)](#)

[Dieta ovolactovegetariana \(fucsia.co\)](#)

[Dieta vegetariana: MedlinePlus en español](#)

[Dieta frugívora, qué es y sus beneficios | Vegano 2.0 \(vegano20.com\)](#)